

たっぷり食べて、夏に負けずにダイエット

2013年8月10日号(毎月10日・25日発行)
7月25日発売(第37巻 第15号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし方
男の暮らし方

定価 400円

10日・25日の月2回発行

クロアッサン

croissant 8/10

代謝アップ・むくみ対策・便秘解消
野菜力でデトックス、
ベジソースがおすすすめ。



ザクザクソースとなめらかソースで、野菜が充分食べられる。



代謝を上げるソース



庄司いずみさんが提唱するベジソースは、簡単スープにも。



夏野菜でむくみ対策



食物繊維で腸を活発に

食べても、夏痩せ!



ヘザーさんも自宅でも挑戦。

志村さんの3食。朝食は旬のスムージー。菜サラダを。つたスツキーン。昼はカレー皿。夜はパスタの。ように細く切。



3年前はぽっちゃり体型だった志村さん。これがその当時の服。

12キロ痩せた志村双葉さんに、ヘザーブラッキングンさんが、夏から始めるローフードダイエットを習う。



皮ごと切ったキウイで栄養素を守りながらジュースを。

浜内千波さんが試す話題のヘルシー家電は、こんな使い方がいい。



ホームベーカリーGOPANで、黒ごま入り米パンが完成。



美容家・山本未奈子さんが実践した産後3カ月で17キロ減!代謝を下げない食事。



代謝を下げない栄養のバランスを考えた食事。旬の野菜をビクルスやスープにして常備。

たんぱく質に着目、糖質制限ダイエットが進化した。



肥満解消と夏バテ防止に役立つ。



代謝アップする、甘酢玉ねぎをいつもの食事に。



ローフード製薬の薬膳レシピ、胃腸を健やかに保ち、夏太り・むくみ、たるさを防ぐ。



夏のカラダには、夏の食材を使った薬膳定食を。



ハワイ式ワンプレートダイエットは、野菜・豆・玄米をたっぷり一皿でお腹いっぱい。



脂質の割合を減らして、未精製の炭水化物が主食。

脂肪を溜める細胞が、唐辛子成分で燃やす細胞に変わる。



和食はグルテンフリーのお手本。エリカ・アンギルさん、グレン・フリー、ダイエツトが、欧米でブームです。



未熟な状態で生まれた赤ちゃんを守ってはぐくむ「日本版母乳バンク」とは？



水野克己さん
みずの・かつみ 1961年生まれ。昭和大学医学部准教授。昭和大学医学部卒業後、米国留学。葛飾赤十字産院小児科、千葉県こども病院新生児科などを経て現職。

出

生数は減っているものの、体重が2500gに満たない赤ちゃんの数が年々増えている（左表）。また、1500g未満の未熟児もじわじわ増加傾向にある。

「とても未熟な状態で生まれた赤ちゃんほどできるだけ早くから母乳をあげることが大切になります。しかし、早産の母親は、おっぱいを作る準備が完全に終わっていないなどの理由で母乳が出にくいことがあります。そこで、他人の母乳でも安心して活用できるように日本にも母乳バンクを作る必要があります。母乳を与えると体重がよく増えるだけでなく、重症の腸炎にかかるリスクを抑えられるのです」

とは、昭和大学医学部小児科の准教授、水野克己さん。

自分の母乳を赤ちゃんに与えられない母親のために、健康状態など一定の基準（左イメージ図参照）を満たした女性の母乳を集めて低温殺菌処理（62・5℃で30分間）を行った後に提供するのが母乳バンク。

欧米やブラジルなど世界各国では以前から導入されており、日本では水野さんの旗振りで昭和大学病院が中心となってバンク設立に動き始めている。

「母乳が赤ちゃんに不可欠なのは、赤ちゃんを病気から守る力が、非常に高いからです。母乳には栄養

成分だけでなく消化酵素、成長を促す成分なども大量に含まれています。早産児などの場合は、母乳を与えることで腸管粘膜が成熟するなど赤ちゃんの体に大きなプラス作用があります。お母さんのお腹のなかにいる頃は、胎児は羊水を飲むことで腸管粘膜を成熟させていますが、生まれた後は一刻も早く母乳が必要なのです」

母乳はその一滴一滴が貴重な「治療薬」的な効果は世界的にもよく知られている。抗がん作用も科学的に証明されていて、アメリカなどでは小児がんにかかった幼児や、大人の末期のがん患者が免疫機能を高める目的で、母乳バンクなどから購入するケースが少なくないという。

母

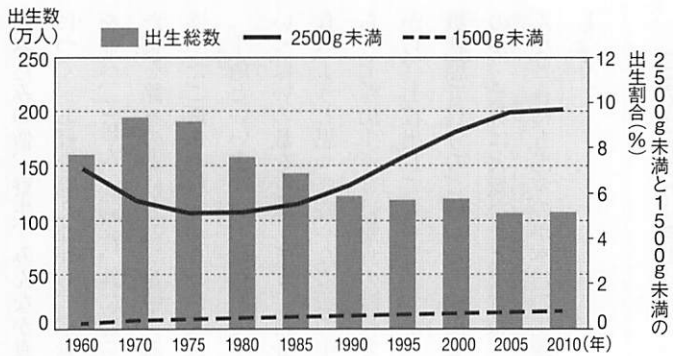
日本版母乳バンクの詳細な仕組みはまだ決まっていないが、まずは未熟児を出産した母親のなかで母乳がたくさん出る人から母乳提供の「ドナー候補者」を募り、病院側が各人に感染症（HIVを含む）の有無、薬、サプリメント、アルコールといったものの服用の有無などをチェックすることになる。その後、母乳は殺菌され、厳しい衛生管理のもとで保管される。そして必要なときに、早産の赤ちゃんに与えられる。

欧

米などでは母乳が1ℓ5,000～9,000円といった価格で販売されることもあります。日本では母乳バンクに母乳を提供した側も、母乳を提供された側も無償にしたいと考えています。事前のドナーの身体のチェックにかかる費用は当面は医療者側が負担するかもしれませんが、国の理解を得て、費用面の補助をしてもらえるよう働きかけたいです」

●ひとりひとりの顔が違うように、人によって暮らし方や考え方は千差万別。ところが、日常のあらゆる場面で、自分は違っていると思っていても、多くの人と同じ振る舞いや考え方を求められがちです。どうすれば違いを違いとしてお互いに認めあい、心地よく過ごせるのかを考えてみませんか。

低体重の赤ちゃんが30年前の約2倍



「1000g未満で生まれてくる未熟児は3000人以上、また、予定日より4カ月以上早く生まれる子も450人を超えて増加傾向にあります」（水野さん） 出典：厚生労働省

母乳バンクのイメージ



ドナー候補者
健康で、母乳がたくさん出る女性が望ましい

感染症の有無、薬、サプリメント、アルコール、ハーブ類服用の有無、喫煙の有無を検査と問診で確認

条件をクリアしたらドナーとして母乳を提供

母乳を低温殺菌処理、冷凍保存
母親が母乳を十分に与えられない早産児に提供



母乳のスペシャリストとして知られる水野さん。母乳子育てのメリットと方法を伝授する本も多数出版している。上は最新刊。